

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami QLC, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang mempersepsikan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga, teman, dan orang-orang signifikan di sekitarnya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang mempersepsikan dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki resiliensi yang lebih rendah.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa tingginya resiliensi memungkinkan individu untuk lebih mampu menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul selama masa QLC, seperti kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian karier. Individu dengan resiliensi tinggi tidak hanya mampu bertahan di tengah kesulitan, tetapi juga dapat bangkit kembali, mengelola emosi secara lebih efektif, mempertahankan optimisme, serta mencari solusi konstruktif atas permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, resiliensi berperan sebagai kapasitas psikologis yang membantu individu menjalani masa transisi menuju kedewasaan dengan lebih adaptif dan tidak mudah terpuruk oleh tekanan yang menyertai QLC.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada pada tingkat dukungan sosial dan resiliensi yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang mengalami QLC telah memiliki sumber daya sosial dan kemampuan adaptasi psikologis yang cukup, namun masih terdapat ruang untuk dikembangkan lebih optimal agar individu mampu menghadapi tantangan kehidupan secara lebih kuat dan sehat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Dewasa Awal

Untuk meningkatkan resiliensi, individu dewasa awal disarankan untuk secara aktif mengembangkan kemampuan internal seperti regulasi emosi, pola pikir optimis, dan keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy). Kemampuan-kemampuan ini dapat dilatih melalui kebiasaan reflektif, seperti menulis jurnal, melakukan afirmasi positif, atau menetapkan tujuan-tujuan kecil yang realistis.

Selain itu, karena resiliensi juga diperkuat oleh dukungan sosial, individu disarankan untuk membangun dan memelihara hubungan yang suportif dengan keluarga, teman, atau figur signifikan. Individu dapat secara sadar memilih lingkungan pertemanan yang saling mendukung, tidak ragu untuk meminta bantuan atau berbagi cerita dengan orang terpercaya ketika

menghadapi kesulitan, serta aktif berpartisipasi dalam komunitas atau kegiatan sosial yang positif. Dengan demikian, individu tidak hanya mengandalkan kekuatan internal, tetapi juga memanfaatkan sumber daya eksternal untuk memperkuat ketahanan psikologisnya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

2. Bagi Keluarga, Teman, dan Lingkungan Sosial

Keluarga, Keluarga, teman, dan lingkungan sosial diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung pengembangan resiliensi individu dewasa awal. Dukungan yang diberikan hendaknya tidak hanya bersifat emosional—seperti mendengarkan keluhan dan memberikan perhatian—tetapi juga informasional dan instrumental, seperti memberikan arahan yang membangun atau bantuan praktis ketika diperlukan.

Yang terpenting, lingkungan sosial diharapkan mampu menjadi "tempat aman" (*safe space*) yang memungkinkan individu merasa diterima, dihargai, dan tidak dihakimi. Lingkungan yang suportif dapat membantu individu membangun kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan. Dengan demikian, dukungan dari lingkungan sekitar tidak hanya meringankan beban psikologis jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada penguatan resiliensi individu secara berkelanjutan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan di masa depan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami QLC, seperti efikasi diri, optimisme, regulasi emosi, strategi *coping*, maupun kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas jumlah responden dan menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau *mixed methods*, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi pada masa dewasa awal.